

# Stundenplan: Bildungsurlaub: Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen - Mit Waldbaden und Achtsamkeit zu besserer Balance im Berufsalltag



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
www.waldbaden-akademie.com

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, für den Berufsalltag taugliche Strategien kennenzulernen und zu erarbeiten, die einerseits zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen und die andererseits für Multiplikatoren dazu geeignet sind, im Rahmen der eigenen Tätigkeit weitervermittelt zu werden.

**Zielgruppe:** Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)

Uhrzeit	Inhalt	UE
<b>TAG 1</b>		
09:00 - 12:15	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung - Vortrag	4
	Geschichte des Waldbadens und Heilkräfte der Natur - Vortrag	
13:30 - 16:45	Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie	4
	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Vortrag	
19:00 - 20:00	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag	1
<b>TAG 2</b>		
09:00 - 12:15	Was ist achtsamkeitsbasierte Meditation? - Theorie	4
	Funktion und Wirkung ätherischer Baumöle in der Aromatherapie und deren Anwendung in Kliniken - Praxis	
	Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag	
13:30 - 16:45	Waldbaden -Theorie und Praxis	4
	Strategien und gesellschaftliche Möglichkeiten für Resilienz - Vortrag	
<b>TAG 3</b>		
09:00 - 12:15	Die 5 Säulen der Achtsamkeit, Theorie zu Alltagsautomatismen - Vortrag	4
	Heilkraft der Meditation - Filmpräsentation	
13:30 - 16:45	Waldbaden - Theorie und Praxis	4
	Einsatz von Pilotprojekte und Programme der Krankenkassen (u.a.) im betrieblichen Gesundheitsmanagement - Vortrag	
<b>TAG 4</b>		
09:00 - 12:15	Meditation und Waldbaden zur Anwendung im beruflichen Alltag - Vortrag	4
	Erstellung eines individuellen 8-Wochen-Planes für den beruflichen Alltag bzw. den konkreten beruflichen Kontext	
13:30 - 16:45	Waldbaden - Theorie und Praxis	4
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag	
<b>TAG 5</b>		
08:00 - 09:30	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag	2
09:45 - 12:00	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes	3
13:00 - 14:30	Zusammenfassung, Abschluss	2
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
<b>Gesamt:</b>		<b>40 UE</b>